

Schwimmen Winterkurs 2023



Wir treffen uns im Hallenbad Weggis, jeweils am Freitagnachmittag.

Die Kurse werden von Kamila Dvorak, Brigitte Bähler und Christina Schilliger geleitet.

Im Kurs lernen die Kinder zuerst alle Grundlagen für's Kraulschwimmen, erst später wird das koordinativ schwierigere Brustschwimmen mit ausatmen unter Wasser beigebracht.

Kurs A Wassergewöhnung oder Krebs (Abz.1) bei Kamila: 14:25 - 14:55

Beinhaltet: Kurs für sehr ängstliche oder noch sehr kleine Kinder

Beinhaltet: Taucherli, Sprudelbad, Flugzeug, Bauchpfeil, Sprung

Kurs B Krebs (Abz.1) oder Seepferd (Abz.2) bei Kamila: 15:00 - 15:30

Beinhaltet: Taucherli, Sprudelbad, Flugzeug, Bauchpfeil, Sprung

Beinhaltet: Seerose, Luftpumpe, Fischauge, Bauchpfeil mit Beinmotor, Froschsprung ins Tiefe

Kurs B1 Seepferd (Abz.2) bei Christina: 15:00 - 15:30

Beinhaltet: Seerose, Luftpumpe, Fischauge, Bauchpfeil mit Beinmotor, Froschsprung ins Tiefe

Kurs C Seepferd (Abz.2) bei Brigitte: 15:35 - 16:05

Beinhaltet: Seerose, Luftpumpe, Fischauge, Bauchpfeil mit Beinmotor, Froschsprung ins Tiefe

Kurs C1 Pinguin (Abz.4) bei Christina: 15:35 - 16:05

Beinhaltet: Rückenkrault, Eisbärschwimmen, Tunneltauchen, Superman, Handstand

Kurs D Frosch (Abz.3) bei Brigitte: 16:10 - 16:50

Beinhaltet: Motorboot, Rückenpfeil, Seehund auf dem Rücken und auf dem Bauch, Purzelbaum

Kurs D1 Pinguin (Abz.4) oder Tintenfisch (Abz.5) bei Christina: 16:10 - 16:50

Beinhaltet: Rückenkrault, Eisbärschwimmen, Tunneltauchen, Superman, Handstand

Beinhaltet: Köpfler, Haifisch, Slalom mit Brustarmzug, Baumstammrollen, Schraubenkrault

Kurs E Pinguin (Abz.4) bei Brigitte: 16:55 - 17:35

Beinhaltet: Rückenkrault, Eisbärschwimmen, Tunneltauchen, Superman, Handstand

Kurs E1 Krokodil (Abz.6) oder Eisbär (Abz.7) bei Christina: 16:55 - 17:35

Beinhaltet: Krault, Scheibenwischer, Krault-Brust-Mix, Wasserstampfen, Entenfüsse

Beinhaltet: Tauchwende, Delfinwelle, Brust, Wasser-Sicherheits-Check WSC

Kurs F Tintenfisch (Abz.5) bei Brigitte: 17:40- 18:20

Beinhaltet: Köpfler, Haifisch, Slalom mit Brustarmzug, Baumstammrollen, Schraubenkrault

Kurs F1 Schwimmer - Schwimmtest Wal oder Hecht bei Christina: 17:40- 18:20

Beinhaltet: Krault, Rückenkrault, Brust - Übungen nach den Schwimmtests

Kursinhalt ausgerichtet auf die Teilnehmer ([auf Anfrage auch Kurs 7 möglich](#))

Angaben zu den Abzeichen: <https://old.swimsports.ch/pdf/de/Grundlagentests.pdf>
oder: https://www.swimsports.ch/sites/default/files/2021-10/TU_Schwimmen_1-8_D.pdf

Die Kurse finden an folgenden Freitagen statt:

13.1. / 20.1. / 27.01. / 3.2. / 10.2. / 3.3. / 10.3. / 17.3. / 24.3. / 31.3.

Sie erhalten nach der Anmeldung eine Bestätigung mit der Einteilung in die Gruppe.

Die Kursgebühren der Kurse mit Lektionsdauer 30 Min. betragen Fr. 150.-

Die Kursgebühren der Kurse mit Lektionsdauer 40 Min. betragen Fr. 200.-

(inkl. Eintritt und Testabzeichen) bitte vor Kursbeginn bar bezahlen, oder auf folgendes Konto CH06 0077 8184 2310 1200 3 einzahlen. Herzlichen Dank.

Weil ein Teil des Hallenbades für uns reserviert ist, zahlen auch Kinder unter 6 Jahren Eintritt. Falls Ihr Kind ein Jahres Abo besitzt, reduziert sich die Kursgebühr um Fr. 20.—.

Bitte melden Sie Ihr Kind so rasch wie möglich an. Kursplätze sind beliebt, aber begrenzt.

Die Versicherung ist Sache des Teilnehmers, der Teilnehmerin.

Aus hygienischen Gründen dürfen Begleitpersonen nur mit Badekleidern das Hallenbad betreten. Ansonsten bitte außerhalb der Halle warten!

Aktuell sind keine besonderen Corona-Bestimmungen im Hallenbad Weggis einzuhalten. Ich bitte Sie jedoch trotz allem vorsichtig zu sein. Bleiben Sie gesund!

Bei Fragen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung!

Herzlichen Dank für Ihr Vertrauen!

Christina Schilliger

Anmeldung an:

Christina Schilliger

Seemattli 10

6404 Greppen

Mobile: 079 337 77 97

E-Mail: christina.schilliger@gmail.com

www.christinaschilliger.ch